

介護が笑顔と感謝やりがいに 「しあわせを見つける仕事」であることを発信!



第八十号 社会福祉法人 富士見会

ふじみだより

令和二年 三月 一日



△ 顔馴染の高齢者の前で練習してきた踊りを披露
ふじみデイで時沢小4年生。(11/26、28、29)

これからは、地域住民や社会全体で高齢者の生活を支えていく時代です。高齢者福祉施設として、地域共生社会の中核となれるよう、未来に向けて地元から望まれる施設、交流の場づくりに積極的に取り組んでいます。



△ 小・中9年間のお礼を込めて合唱曲の発表
富士見中3年生6クラスがふじみデイを激励訪問(10/24)



△ 人が人を支える福祉の仕事の面白さや職業の魅力に触れる
「知ってもらおう介護の仕事」事業 (11/13 富士見中)

目次

- P2～3 スタンディングリハビリの紹介
- P4 地域包括支援
ネットワーク講演会開催
生き生き健康事業所
- P5 サンサンふじみカフェ
職員紹介
文芸作品紹介
- P6 温かい心に感謝
お知らせ



△ 生徒一人ひとりに望ましい職業観、勤労観を語る
「青少年と未来をつなぐ教室」(2/12 富士見中)

ホームページアドレス <https://fujimi-kai.or.jp>

ふじみ第1デイサービス&

ふじみ第2デイサービス

生きるチカラ 足がダイジ

をモットーに、「脳と足を同時に鍛える、スタンディングリハビリテーション」を中心とした運動療法と認知症予防を実践しています。

高齢者は「運動で健康を守る」
運動は健康増進に欠かせない

健康を増進するものとして、栄養、運動、休息があげられています。そのうち最も不足するのは「運動」です。「運動不足は深刻で、年齢とともに運動をしなくなる人は非常に多いです。筋肉量は年齢とともに減少しますが、運動不足の影響も無視できないでしょう。

「早期離床が重要」



生きる力 足が大事

運動不足による病的状態は、高齢者で顕著です。「廃用症候群」と言いまして、目立つのは筋力低下、特に両足の筋肉低下、精神的不活発、それに伴う全身の体力低下です。長く、と言っても4〜5日寝込んだ高齢者で顕著に生じてきます。1か月安静でいると全身の筋肉の50%が落ちるといふ報告があります。その他、排尿障害・深部静脈血栓症・肺塞栓症・関節拘縮・骨粗鬆症・褥瘡・心機能低下・

便秘など、全身の機能障害を起こしてきます。高齢者にいったん生じたならば、元の元気な状態に戻すことが困難です。そのために日頃から予防が最も重要です。健康年齢を伸ばすには「自分の健康は自分で守る運動習慣」が必要です。

「運動の仕方」

運動不足の予防は「運動」です。筋力をつけるためにはある程度、強い筋収縮が望ましいのです。そのため立位保持や座位保持は効果がなくダメです。筋活動のある程度強い運動でなければなりません。

「スタンディングリハビリテーション」

ふじみデイサービスセンターでは立ったり、座ったりする「スタンディングリハビリ」(以下スタリハ)に取り組んでいます。この運動は足の筋活動が豊富で、リハビリ効果を生みやすく、安全で、しかもリスク管理を行いやすいからです。それだけでなく、デイサービス利用日以外でも自宅でも継続して行うことができます。この運

動で必要なのは、「いす」と「固定物」だけです。椅子の高さは非常に重要です。腰かけたときに膝が90度になるものが基本ですが、脚力が低下している場合が多いので高さを調整する必要があります。簡単なようで正しく効果的に、永続的に行うために当デイサービスでは正式な訓練法を指導しています。



自分の健康は自分で守る運動習慣

5秒で立ち上がり5秒で座る1分間に
6回のペースで50回(約10分)

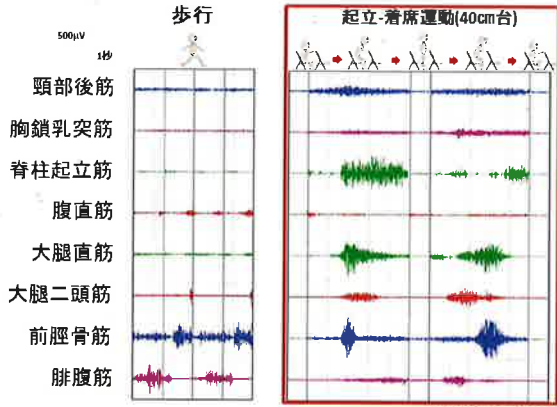
「自分の健康は自分で守る」

筋力を落とさないために必要なのは一日の歩数は4000歩と言われています。しかし、デイサービス利用者の1日の平均歩数は約1200歩という報告があります。こ

高齢の方々が不足分の2800歩を歩くことは容易ではありません。

そこで残りの2800歩をスタリハに換算すると約140回となります。この運動のスピードは1分間に6回、10秒で1回のペースが基本です。このペースで40cmの椅子から1回起立する大腿四頭筋の筋活動量を歩行に換算すると約20歩分と言われています。そのため2800歩÷20歩=140回が目安になります。左図にある表は歩行と起立着席動作を各筋群で比較した筋電図です。歩行に比べて起立着席運動は太ももや背筋など、全身の筋肉を動かす運動です。

表面筋電図による起立-着席運動の効果



改善実績

令和1年11月〜令和2年1月まで運動器機能向上加算を算定した利用者31名の内訳を表1に示します。

平均年齢は88・8歳、男性5名、女性26名、計31名です。

表1

利用者数	16名
事業対象者	5名
要支援1	10名
要支援2	31名
合計	5名
男性	26名
女性	88.8歳
平均年齢	

スタリハを中心とした運動を3カ月間行い、その結果を表2にまとめました。椅子から立ち上がり3m先の目標物まで歩いて方向転換して着席するタイムアップコーナーテストや5m最大歩行スピードや左右の片足立ちテストで改善を認めました。

平均年齢88・8歳の超高齢者でも運動をすれば効果がある結果となりました。なかには歩行スピードが10秒ほど速くなった方や片足立ちが3倍以上、長く支持できるようになった方もいます。また、週1回利用者よりも週2回利用者の方が全項目で改善を認めました。当デイサービスでは今後も利用者様が安心して利用できるように、ご本人に合わせた運動強度でリハビリを実施していきます。お気軽にご見学・お問い合わせください。(リハビリ担当 峯浦記)

表2

測定項目	令和1年11月	令和2年1月
握力(右)	16.4kg	16.1kg
握力(左)	14.8kg	14.7kg
Time up&go test	15.5秒	13.1秒 ↑
5m最大歩行	6.58秒	5.84秒 ↑
開眼片足立ち(支持脚)右	5.58秒	7.33秒 ↑
開眼片足立ち(支持脚)左	3.26秒	7.63秒 ↑
ファンクショナルリーチ	23.5cm	24.4cm ↑

学会発表、頑張ってます☆

5月30、31日に行われる第21回日本認知症ケア学会大会(宮城県仙台市)に、ふじみ第2デイサービスの清水裕子(介護福祉士・ケアマネジャー資格保持)が、演題「超高齢認知症者に改善を認めた当デイサービスの運動療法 ー起立着席運動を導入してー」を口述発表します。



毎日の継続が力になります

認知症を知ろう！
予防を知ろう！
みんなで支えあおう！

地域包括支援
ネットワーク講演会開催

前橋市より、高齢者の総合相談支援業務を担わせて頂いている「地域包括支援センター北部」主催で、1月30日(木)富士見公民館で地域包括支援ネットワーク講演会が開催されました。写真。

講演会は、団塊の世代が75歳を越える2025年以降から、益々高齢社会の進行に伴い増えることが予想される認知症について学びました。



講師は、群馬医療福祉大学教授で、前橋市がいち早く国のモデル事業として立ち上げた「認知症初期集中支援チーム」リーダーの山口智晴氏より写真、認知症を知ろう！予防を知ろう！みんなを支えあおう！と題して、お話を頂きました。

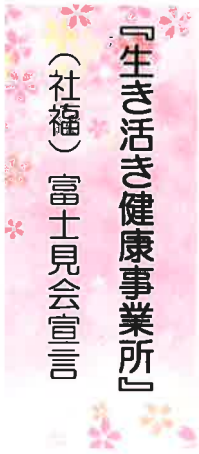


認知症という病気は、加齢に伴い、誰でも罹り得る病気であり、予防も大切だが、特別視しないことも大切。早期発見し、本人も周囲も受け入れ、その先の人生設計をどう自己決定していくか、周囲がどう支えていくかなどのシステム作りが大切。海外と日本の考え方の差など、具体的に解り易いお話を伺いました。

講演をお聞きし、発想を転換してちょっとした手助けをすれば、

地域で自分らしい生活を続けることができる人が沢山いることをあらためて知ることが出来ました。

地域の高齢者が、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けることが出来るよう、私たちが今後取り組んでいくべき、地域との連携、ネットワークづくり等の課題が見え、より深く考えさせられた実のある講演会でした。
(地域包括支援センター 江原記)

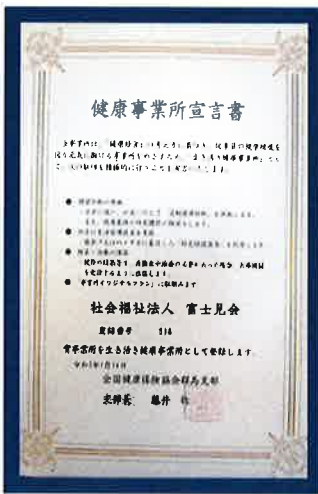


介護保険事業所を運営している(社福)富士見会は、今年1月全国健康保険協会群馬支部にエントリーして「生き生き健康事業所」宣言を行いました。写真。

これは、介護保険事業所として健康経営の考え方に基つき、日々介護業務に従事している職員の健康増進に積極的に取り組み、元氣

に働ける事業所を目指して登録しました。

職員へも、健康事業所宣言証が交付され、事業所として、①職員・家族の生活習慣改善の支援 ②職員・家族の二次検査・治療の推奨 ③事業所健康増進対策等に取組みます。今後事業所として常に利用者皆様をしっかりと世話出来るようサポートしてまいります。
(副施設長 町田)



地域で気軽に過ごせる

居場所づくり

サンサンふじみカフェ

毎月第1日曜日の午前中、地域の支えあいプロジェクトとして特養サンホームふじみ内で開催している「サンサンふじみカフェ」1年間の活動状況をご報告します。

サンサンふじみカフェは、楽しさで地域の皆様がつながることを目指して、(社福)富士見会が平成29年6月からスタートしました。

毎回参加者全員で、介護予防サポーターの方々のご協力による認知症予防を兼ねた「ピンシャン元気体操」でリフレッシュして始まります。続いて手拍子と掛け声で、笑いの伝染力を引き出す「笑いのヨガ」。子どものような遊び心を喚起するキーワードを一定時間繰り返し、体操としての笑いで参加者はタップリと笑い転げます。

後半に入ると、利用者の皆様は

月毎に用意された各種レクリエーションに参加して楽しめます。カラオケや手芸などの小物作品作り、調理、季節の行事等に参加して過ごされます。

会場には民生・児童委員のご協力を頂き、お茶・コーヒー等の飲み物も用意され、おしゃべりを楽しみながら過ごすことも出来ます。更に、参加者の困りごとの相談にも医療・介護の専門スタッフがご相談にも応じておりますので、どなたでもお気軽にお出かけ下さい。大勢の皆様のご利用をお待ちしています。(総務課 佐藤記)



△仕上げたクリスマススライスをもって喜ぶ参加者(12/1)

- ◎新しい職員紹介◎
- ①氏名 ②配属先 ③趣味 ④抱負

- ②サンホームふじみ(介護職員)
- ③家庭菜園
- ④利用者様と一人ひとりの笑顔の源となる様に頑張ります。

- ②第二デイサービス(作業療法士)
- ③パトミントン・野球
- ④富士見町をスタンディンググリップで活性化したい。



△施設の前庭で咲き始めた河津桜

初めて迎えた令和新年の願い



ふじみ第2デイサービス



ふじみ第1デイサービス

親を思わぬ子あれど
子を思わぬ親はない
(シヨートステイご利用)
ハツ田もと様

入居者・利用者様の
文芸作品紹介

温かい心に感謝

皆様の善意に心から

厚くお礼申し上げます。

- 須田勝利様ご家族より
ズボン下着4着
洗剤1個
- 詰め替え洗剤2個
シタス他野菜3kg
- 五明芳江様ご家族様より
りんご5kg
- 砂川實様より
金1万円
- 富澤幸一様ご家族より
金1万円
- 八洲総合石材様より
金1万円
- 齋藤せつ様より
金2万円
- 小保方すみ子様ご家族より
洗剤9個
45ℓゴミ袋 2パック
- 石田英子様より
金1万円
- 古谷きよの様ご家族より
金1万円
- 樺澤みよ子様ご家族より
人参20kg
- 那須忠雄様ご家族より
金5千円
- 明治安田生命保険様より
タオル60枚
- 羽鳥和三郎様ご家族様より
りんご2箱
- 船津精一様ご家族より
尿取りパッド168枚
紙パンツ76枚
- 紙オムツ20枚
- 大友いち子様
南雲芳太郎様ご家族より
りんご19kg
- 小渕美代子様ご家族より
紙パンツ78枚
尿取りパッド69枚
紙オムツ30枚
パンツライナー10枚
金1万円
- 田村たけ様より
紙パンツ52枚
尿取りパッド277枚
紙オムツ56枚
- 樺沢伊智雄様より
紙オムツ26枚
- 下田みえ子様より
てぬぐい30本
タオル50本

お知らせ

入居者ご家族交流会開催

- ・ 4月12日(日)午後1時30分
於 特養サンホームふじみ内
 - ・ 対象 サンホームふじみ・ふじ
みのさとの入居者ご家族
- ※ 入居者ご家族の皆様には、お
繰り合わせの上、出席をお願
いします。

評議員が1人変更。

後任は猪野三枝子様(所替戸)

平成26年より富士見会の評議
員を務められた板倉拓美様が昨年
12月退任されました。本会では、
理事会、評議員選任・解任委員会
を開催し、後任に猪野三枝子様
が3月より就任されましたのでお知
らせします。任期は、令和2年度
の会計が終了する定時評議員会の
終結の時までとなります。

編集後記

冬眠をしない熊、新型コロナウ
イルス感染症への対応、地球温暖
化の影響等…、心配なこと多々あ
ります。更に、オリンピックに向
けて国際化している我が国日本が
直面する課題もあります。

そのような中でも、今まで頑張
って来られた大先輩から、業務の
中で日々たくさん教えて頂けるこ
とに感謝し、たおやかに、おだや
かに迷いなく過ごして往きたいと
感じる今日この頃です。1年間広
報委員として大変お世話になり有
難うございました。

(地域包括支援センター 江原記)

ふじみだより 第八十号

発行日 令和二年 三月 一日
社会福祉法人 富士見会
発行人 星 野 好 孝
〒三七一〇一一五

前橋市富士見町小沢二〇七番地一
Tel 〇二七二一八八八三三